

## Stumpin avulla irti tupakasta

### Stumpin neuvontapuhelin

0800 148 484 ma-ti klo 10-18 ja to klo 13-16

Maksuton Stumppi -neuvontapuhelin tarjoaa tukea ja ohjausta tupakoinnin lopettajille. Neuvontapuhelimeen vastaavat tupakkavieroitukseen perehtyneet terveydenhuoltoalan ammattilaiset. Puhelimeen voi soittaa nimettömänä ja puhelut ovat ehdottoman luottamuksellisia. Asiakas voi halutessaan saada oman valmentajan, joka soittaa sovittuina aikoina.

### Stumpin Internetsivut [www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi)

Sivut tarjoavat ajantasaista tietoa tupakoinnin lopettamisesta sekä mm. erilaisia testejä ja mahdollisuuden kysyä sähköpostitse tai [chatistä](#) asiantuntijakysymyksiä. [Keskustelupalstalla](#) tupakoinnin lopettajat keskustelevat aktiivisesti aiheesta ja toimivat toistensa vertaistukena.

Stumppi löytyy myös [Facebookista](#), [Twitteristä](#) @StumppiTiimi ja [Instagramista](#)

Stumppi -yhteystietokortteja ja muuta savuttomuusmateriaalia voi tilata postimaksun hinnalla Hengityслиiton sivuilta: [www.hengityслиitto.fi/julkaisut/opastilaus](http://www.hengityслиitto.fi/julkaisut/opastilaus).

Esimerkiksi ”**Tänään on oikea päivä** – opas sinulle, joka olet lopettamassa tupakointia.” (suomi, ruotsi, englantia ja venäjä)



Sosiaali- ja terveysministeriö tukee Veikkauksen tuotoilla Stumpin toimintaa, jonka tavoitteena on vähentää aikuisväestön tupakkatuotteiden käyttöä ja tukea savuttomana pysymistä.